Recovery Kernel

Brzi vodič za facilitatora

Sve što vam je potrebno da pokrenete Kernel. Na jednom mjestu. U pravom redoslijedu.

Šta je ovaj vodič

Recovery Kernel je kompletan sistem — glavna knjiga, format sastanka, uvodni ritual, biblioteka aktivnosti, psihodrama modul, scenariji za dramaturge i vodič po terminima. Ovaj vodič za brzo pokretanje je jedini dokument koji sve povezuje. Govori vam šta je svaki fajl, kada ga koristiti, kako se dijelovi povezuju i kako održati prvi sastanak bez prethodne obuke.

Nije potrebno da pročitate sve fajlove prije prvog sastanka. Trebantan vam je ovaj vodič i skripta za format sastanka. Sve ostalo će se razvijati kako vaša grupa napreduje.

Sekcija 1

Za koga je ovaj sistem — i za koga nije —

Materijali za sastanak verzija — pročitajte ovo prije vaše prve sesije

Ovaj sistem je za grupe gdje:

- Učesnici su isprobali konvencionalne pristupe oporavku i smatrali ih nedovoljnim — ne zato što nisu bili posvećeni, već zato što okvir nije odgovarao njihovoj biologiji ili iskustvu.
- Postoji značajan skepticizam prema tradicionalnim 12-korak modelima, religijskom okviromanju ili formatima baziranim na svjedočanstvima — ovaj sistem ne zahtijeva ništa od toga
- Učesnici uključuju osobe sa niskom pismenosti, minimalnim vokabularom za oporavak ili bez prethodnog iskustva u grupama — format sastanka dizajniran je tako da je puna participacija moguća bez ikakvog čitanja.
- Fasilitator želi okvir koji je biološki orijentisan, smanjuje sramnju i koji može rasti s grupom od krize do integracije tokom mjeseci ili godina.
- Grupa uključuje Warriors (visoko intenzivni, osjetljivi na stimulanse), Worriers (skloni anksioznosti, osjetljivi na depresanse), i pojedince s nedostatkom MTHFR — sistem je dizajniran da služi sva tri istovremeno.
- Smanjenje rizika je prihvatljiv i eksplicitan cilj — ovaj sistem služi osobama koje i dalje koriste kao i osobama u oporavku.

Ovaj sistem nije pravi primarni resurs kada:

- Učesnik je u akutnom medicinskom povlačenju od alkohola ili benzodiazepinâ — ovo je medicinska hitnost; format sastanka ne može zamijeniti medicinski nadzor; uputite ga/je prvo na hitnu medicinsku pomoć.
- Učesnik doživljava aktivnu psihozu ili tešku psihiatsku nestabilnost — stabilizovati prije uvođenja dubine sistema.
- Grupa još nije uspostavila minimalno povjerenje — psihodrama modul i svjedočanstvo o zamjeni uloga zahtijevaju najmanje 4–6 sesija prethodnog izgradnje povjerenja; glavni format sastanka i biblioteka aktivnosti mogu početi prvog dana
- Facilitator je takođe u akutnoj krizi — uloga facilitatora zahtijeva držanje kontejnera; ako večeras ne možete držati kontejner, zamolite nekoga drugog da facilite ili da vodi lakšu sesiju.
- Fizičko okruženje je zaista nesigurno — neke aktivnosti zahtijevaju kretanje; psihodrama modul zahtijeva emocionalnu sigurnost; procijenite prostor prije nego što se obavezate na punu sesiju.

Napomena o ulozi facilitatora

Ne trebate kliničke kvalifikacije da vodite sastanak Kernel-a. Trebate: poznavanje ovog vodiča i scenarija formata sastanka; sposobnost održavanja vremena bez rigidnosti; spremnost da budete iskreni o svom iskustvu kada to služi grupi; i suđenje da prepoznate kada nešto treba prestati.

Fasilitator ne popravlja ljude. Fasilitator stvara uslove u kojima ljudi mogu doživjeti nešto što ih pokreće. To je drugačiji posao — i dostupan je svima ko razumije razliku.

Ako ste sami u oporavku i vodite ovu grupu: vaše iskustvo je prednost, a ne sukob interesa. Recovery Kernel je izgradio neko u oporavku za ljude u oporavku. To živo znanje je dio onoga što ga čini da radi.

Sekcija 2

Legenda nivoa dokaza

Kako interpretirati nivo uvjerenosti tvrdnji u ovom sistemu

Glavna knjiga Kernel-a koristi sistem dokaza u pet nivoa za sve terapijske tvrdnje. Materijali sa sastanka se odnose na protokole iz te knjige. Kada facilitator prezentuje protokol, ova legenda se primjenjuje na tvrdnje unutar njega. Učesnici koji žele razumjeti osnovu dokaza za ono što čuju mogu se osvrnuti na glavnu knjigu — ova legenda im govori kako da pročitaju ono što pronađu tamo.

Uspostavljen	Snažan konsenzus iz više randomizovanih kontrolisanih ispitivanja i kliničkih smjernica. Kada se navodi ovaj nivo, tvrdnja je potkrepljena tijelima kao što su FDA, CPIC, ili velike medicinske udruženje. Primjeri u Kernelu: CYP2D6 status i kontraindikacija kodeina; rizik od konvulzija pri odvikavanju alkohola i benzodiazepin; povećanje BDNF uslijed vježbanja.
Vjerovatno	Dosljedni dokazi iz opazivnih studija i mehanističkih istraživanja, sa nekim, ali ne i potpunim podrškom randomizovanih ispitivanja. Mehanizam je dobro razumljiv; klinička korist je dosljedno zapažena. Primjeri: metilfolat za MTHFR varijante; magnezijum za COMT podršku; NAC za smanjenje žudnje. Nastaviti sa ovim uz praćenje.
Rastući	Obećavajuće ranofazne studije, plausibilni mehanizmi, dosljedni signali — ali još nisu potvrđeni velikim kontrolisanim studijama. Primjeri: specifični probiotski stameni za raspoloženje; oksitocin za podršku povlačenju; neke tvrdnje o epigenetskom vježbanju. Vrijedi istraživanja, posebno kada su niže razine opcije bile nedovoljne.
ISKUSTVO AUTORA/SISTEMA	Uočeni obrasci u autorovom oporavku i u zajednicama oporavka koje koriste ovaj okvir. Nisu podaci u naučnom smislu — informisana zapažanja vrijedna ličnog testiranja pod odgovarajućim nadzorom. Drži se s većom neizvjesnošću nego nivoi iznad.
Kontroverzan / Miješano	Aktivna rasprava u literaturi. Studije ukazuju u različite smjerove. Prednesite ovo kliničaru kao pitanja, a ne zaključke.

Kako Facilitatori Koriste Ovo

Kada predstavljate protokol na sastanku, ne morate citirati nivoe dokaza. Morate znati otprilike gdje se tvrdnje nalaze kako biste iskreno odgovorili ako neko pita 'je li ovo dokazano?' Iskreni odgovor za većinu protokola suplemenata je 'Vjerovatno — dosljedni dokazi, još nisu potvrđeni velikim ispitivanjima, vrijedno pokušaja uz praćenje.' Za osnovne farmakogenomičke tvrdnje (CYP2D6, kodein,

povlačenje alkohola), iskreni odgovor je 'Uspostavljeno — ovo nalepnici FDA.

Ako neko osporava tvrdnju na sastanku — to je nešto dobro, a ne prijetnja. To znači da učestvuje kritički. Odgovorite sa nivoom: 'To je pravo pitanje. Dokazi za tu specifičnu tvrdnju su Proizvodi (Emerging) — postoje rani signali, ali još nema velikih ispitivanja. Glavna knjiga ima reference ako želite da se duboko istražite.'

Odjeljak 3

Ažurirani jezik — Završni ritual i sekcije sigurnosti

Završna revizija deklarativnih fraza

Zašto je ovo važno

Recenzent je istaknuo jednu specifičnu frazu: 'Biologija se može razumjeti' kao da je na granici teritorija afirmacionog slogana — učinkovito za koheziju grupe, ali potencijalno dogmatično u registru. Popravak je mali: dodati 'bolje nego što nam je rečeno' na prvu liniju. Ovo priznaje da je razumijevanje kontinuirano i nepotpuno, što je istovremeno preciznije i iskrenije — i zapravo moćnije za ljude koje su sistemi koji su tvrdili da imaju sve... odgovori

3.1

Ažurirani Završni Ritual

Zamijenite verziju u formatu sastanka ovim.

RITUAL ZATVARANJA — AŽURIRANA VERZIJA

FACILITATOR: Biologiju se može bolje razumjeti nego što nam je rečeno.
SVI: Biologija se može razumjeti bolje nego što nam je rečeno.
FACILITATOR: Obrazac se može promijeniti.
SVI: Uzorak se može promijeniti.
FACILITATOR: Rad je stvaran i vrijedan je.
SVI: Rad je stvaran i rad je vrijedan.
Svi: Vrati se.

Zašto ova promjena radi bolje

'Biologija se može razumjeti', izrečeno kao činjenica, ima zvuk konačne istine — što umanjuje osnovnu epistemsku poziciju Kernel-a. 'Bolje nego što nam je rečeno' radi dvije stvari: priznaje da je razumijevanje kontinuirano (preciznije), i navodi neuspjeh koji je većinu ljudi do Kernel-a doveo — rečeno im suprotno, ili im ništa nije rečeno. To imenovanje je istovremeno i iskrenije i više vezivanja. Grupa ne pristaje da je sve sada poznato. Oni pristaju da znaju više nego što im je dato — što je uvijek istina i uvijek vrijedno reći.

3.2

Ažurirani jezik sigurnosti u psihodrami

Dodajte ovu listu spremnosti u Modul psihodrame.

LISTA PROVJERE SPREMNOSTI ZA PSIHODRAMU — Izvršiti prije bilo koje psihodramske sesije

Recenzent je primijetio da modul psihodrame zahtijeva jasniju provjeru spremnosti prije sadržaja visoke aktivacije. Dodajte ovo na početak svake sesije psihodrame:

- ✓ Je li se ova grupa sastala najmanje 4–6 puta prije ove sesije? (Bust i Role Swap zahtijevaju uspostavljeno povjerenje — ne sprovodite ih u prvom mjesecu)
- ✓ Da li je facilitator upoznat sa trenutnim nivoom stabilnosti svakog učesnika? (Svima koji su u akutnoj krizi, nedavnom gubitku ili medicinskoj nestabilnosti treba ponuditi opciju posmatranja umjesto učešća)
- ✓ Je li riječ ANCHOR uspostavljena i razumljiva svima u sobi? (Recite it before the session begins: 'Riječ je ANCHOR. Ako je netko kaže, sve se odmah zaustavlja. Nema pitanja. Dišemo. Provjeravamo se. Zatim zajedno odlučujemo da li nastaviti.')
- ✓ Postoji li nominovana osoba za podršku — koja nije facilitator — dostupna da sjedne sa bilo kim ko treba uzemljenje? (Facilitator ne može ni voditi scenu ni držati osobu u strahu/teško stanju)
- ✓ Je li facilitator pročitao cijeli modul, uključujući dijelove o sigurnosti, prije ove sesije? (Ne samo scenarij — cijeli modul)
- ✓ Da li će sesija završiti sa Izvedbom iscjeljenja (Modul 5)? (Nepogovorno — grupa mora završiti luk od boli do popravljanja prije zatvaranja)

Ako se bilo šta od ovoga ne može potvrditi: umjesto toga sprovedite standardni sastanak sa bibliotekom aktivnosti. Psihodrama sadržaj će biti efikasniji — i sigurniji — kada su uslovi odgovarajući.

3.3

Zamjena jezika — Završni pregled

Primijenite ove zamjene u svim materijalima za sastanke.

Zamijenite ovu frazu	Sa ovom ažuriranom verzijom.
Biologija se može razumjeti.	Biologija se može bolje razumjeti nego što nam je rečeno.
Biološki temelj bez kojeg intervencije ponašanja ne mogu postojati	Biološka osnova visokog prioriteta koja čini rad na ponašanju značajno učinkovitijim za mnoge ljude.
Nije opcionalno	Visok prioritet — vrijedno razgovarati sa svojim kliničarom
Ovo će raditi	Ovo je povezano sa značajnim poboljšanjem za mnoge ljude sa ovim profilom — individualni odgovor varira

Mora se učiniti X	Snažno preporučeno — dokazi podržavaju prioritetizovanje ovoga
Uzorak se može promijeniti.	Obrazac se može promijeniti. (Ostaviti kao što je — ovo je tačno i odgovarajuće direktno)
Vrati se.	Vrati se.

Dio 4

Mapa kompletnog fajla

Svaki dokument u Kernel sistemu — šta je, kada ga koristiti

Sistem Recovery Kernel sastoji se od devet dokumenata. Ovaj dio prikazuje sve njih — šta svaki od njih sadrži, kada ga koristiti i kako je povezan sa ostalima.

Recovery_Kernel_COMPLETE.docx

ŠTA JE: Kompletna glavna knjiga — Centurion Edicija. Biologija zavisnosti, genetska arhitektura, MTHFR/COMT/CYP450, forenzičke studije slučaja, smanjenje štetnosti, oksitocin protokol, epigenetsko igralište, kliničke reference tabele, okvir za integraciju AI.

KADA KORISTITI: Temeljni tekst. Učesnici ga čitaju kako produbljuju znanje. Fasilitatori čitaju Dio jedan (Poglavlja 1–3) prije početka. Dio četiri (Aneks A) je klinička referenca koja stoji iza svakog sastanka protokola.

VRIJEME ZA ČITANJE: Samostalno čitanje — ne čitati naglas na sastancima

STRANICE: 2.059 pasusa — cijela knjiga

ONLY the translated text

ŠTA JE: Četiri dokumenta u jednom: kompletan scenarij sastanka facilitatora, Sistem navigacije protokola (indeks simptoma + tri puta + kompletna biblioteka protokola), Kartica učesnika, i Jezgro kurikuluma za 12 sastanaka.

Kada koristiti: Na svakom redovnom sastanku. Skripta za facilitatora se čita direktno. Navigacioni sistem se koristi između sastanaka za dodjelu protokola. Kartica za učesnika se štampa i daje svakom novom prisutnom.

VRIJEME TRAJANJA: 60–90 minuta po sastanku

STRANICE: 577 pasusa

Do NOT add any content not in the source.

ŠTA JE: Kompletan format uvodnog predstavljanja — četiri rečenice po učesniku (ime, tip, uzbuđenja, radi na), sva šest grupnih odgovora tipa mozga, Kartica tipa za nove učesnike, četiri radna primjera, ažurirana tabela toka sastanka.

Kada koristiti: Svaki sastanak, svaki učesnik. Kartica tipa se štampa i daje na ulazu. Četiri primjera rada čita facilitator prije prve sesije kako bi se razumio format.

TRAJANJE: Integrisano u svaki sastanak — 15–20 minuta standardnog formata

STRANICE: 282 pasusa

Output nothing

ŠTA JE: 50 aktivnosti u 6 kategorija (Visoka Energija/Ratnik, Zaemljivanje/Anksiozni, Povezivanje, Aktivacija Mozga, Zamjena Dopamina, Vanjski). Svaka sa vremenom, zahtjevima za prostorom, nivoom energije, uputstvima za izvođenje i objašnjenjem neurohemijskog mehanizma. Tablica za brzo referenciranje.

KADA KORISTITI: Jedna aktivnost po sastanku — pri prelasku između faza ili kao početak Faze 3. Fasilitator čita energiju u prostoriji i bira odgovarajuće koristeći tabelu za brzo referiranje.

VRIJEME TRAJANJA: 3–20 minuta ovisno o aktivnosti
STRANICE: 262 pasusa

Kernel_Psihodrama.docx

ŠTA JE: Pet modula: Ritual predmeta (puder za bebe / zamjenske supstance), Simulacija stigmatizacije (ljutičasti lice → iscjeljenje), Dekonstrukcija klasičnih motiva (opusti i zaboravi / Crveno pismo), Bust (drama sa cijelim elenom s karticama uloga i četiri scene), Iscjeljujuća akcija (uvijek zadnje). Puni raspored sesije od 90 minuta.
KADA KORISTITI: Maksimalno jednom mjesečno — sadržaj visoke aktivacije. Ne sprovoditi The Bust prije 4–6 redovnih sastanaka izgradnje povjerenja. Uvijek završiti sa Healing Enactment. Lista provjere spremnosti u Odjeljku 3 ovog vodiča mora biti potvrđena prije svake sesije.
TRAJANJE: 90 minuta za cijeli proces — pojedinačni moduli 15–25 minuta svaki.
no translation.

Output ONLY the translated text.

ŠTA JE: Cjelokupna kreativna sesija: Sekcija za pohvale (tri runde čiste afirmacije), Ritual sjećanja (riječi → rečenica → pripada ovom sastanku), Runda muzičke terapije, Kulturna konverzacija (favoriti, razgovor o pivu, povijest Coca-Cole, kontekst je važan), Sesija pisca (pisati i/ili izvesti), Svjedočanstvo zamjene uloga (punu dubinu, sloj porijekla), Lanac dodjeljivanja protokola, Završna pohvala. Dodatak o tajnama i izbjegavanju.
KADA KORISTITI: Jednom mjesečno — kreativna dopuna psihodrama sesije. Može se sprovoditi u istom mjesecu kao psihodrama za grupe koje žele punu dubinu, ili se naizmjeni mjesecima.
VRIJEME TRAJANJA: 120 minuta
PAGES: 477 paragraphs

Output ONLY the translated text,

ŠTA JE: Sedam kompletnih predstava od 15 minuta za blok sesija za pisce: The Last Conversation, The Job Interview, The Museum of Choices, The Party, The Handoff, The Verdict (sa javnim braniteljem koji se ne brine), The Letter (substance piše odgovor). Svaka sa karticama likova, kompletnim scenarijom, markerima akcije i pitanjima za debriefing.
KADA KORISTITI: Tokom bloka sesije za pisce (Playwright Session) u Kreativnoj sesiji (Creative Session). Fasilitator predstavlja 2–3 opcije i grupa bira. Ili fasilitator dodjeljuje jednu na osnovu onoga što grupa treba te sesije.
Trajanje: 15 minuta po igri — 20 minuta sa pripremom i debriefingom
STRANICE: 1.003 pasusa

Kernel_Vodič_za_facilitatora.docx [OVAKO DOKUMENT]

ŠTA JE: Jedinstveni vodič za brzo pokretanje: kome je ovaj sistem namijenjen i kome nije, legenda nivoa dokaza, ažurirani završni ritual i pregled jezika, potpuna mapa datoteka, lista provjera za prvi sastanak, plan implementacije od 12 sedmica, i indeks ukrštanih referenci.
KADA KORISTITI: Prije vašeg prvog sastanka. Ponesite ga sa sobom tokom ranih sesija. Plan uvođenja od 12 sedmica je praktična sekvenca za pokretanje nove grupe.

VRIJEME KORIŠTENJA: Referentni dokument — ne koristiti na sastancima
STRANICE: Ovaj dokument

Sekcija 5

Kontrolna lista za prvi sastanak

Sve što vam treba — ništa što vam ne treba

Prije dolaska ljudi

- Please provide the content of the Meeting Format script (Recovery_Kernel_Meeting_System.docx) so I can read it for you.
- Pročitajte dokument "Uvodni Ritual", a posebno četiri primjera sa rješenjima, kako biste prirodno usvojili format.
- Štampajte Karticu Učesnika — po jedna za svakog očekivanog prisutnika plus 5 dodatnih
- Štampajte kartice tipa — po jednu za svakog očekivanog prisutnika plus 5 dodatnih
- Neka bude dostupna voda — otvarajući ritual zahtijeva to
- Imajte bilježnicu i olovku za zapisivanje rečenice Memorijalskog rituala i 'jedne stvari' svake osobe.
- Izaberi jednu uvodnu rečenicu sa listom rotacije u formatu sastanka
- Izaberite jednu aktivnost iz Biblioteke aktivnosti koja odgovara nivou energije koji očekujete — Breath Sync za vjerojatno anksioznu grupu, Name Toss za vjerojatno energizovanu.
- Znajte broj SOS telefon: 080 05 03 05 i neka mu je vidljivo negdje u sobi

Tri stvari koje moraju da se dešave na svakom prvom susretu

- Svaka osoba u sobi mora govoriti barem jednom – čak i ako je samo svoje ime. Niko ne napušta prvi sastanak bez da ga je čuli. Ritual uvodnog predstavljanja to garantuje ako ga u potpunosti sprovedete.
- Zatvarni ritual mora biti izrečen — čak i ako se prvi put osjeća neugodno. Ritual postaje poznat kroz ponavljanje. Prvi put je uvijek neugodan. Uradi to ipak.
- Bar najmanja osoba mora otići s nečim konkretnim – Učesnički karton sa njihovom „jednom stvari“ napisano na njemu, protokol koji su im dodijelili, ili Tip karton ako su večeras otkrili svoj tip. Nešto fizičko što im pripada s ovog sastanka.

Šta NE raditi na prvom sastanku

- Ne objašnjavajte cijelu Kernel nauku na prvom sastanku — za to je glavna knjiga; na sastanku, vježbajte; neka razumijevanje dođe iz iskustva.
- Ne koristiti MTHFR, COMT, CYP450, niti vokabular farmakogenomike dok ne bude barem ispunjeno 3 — koristiti jednostavan jezik (Warrior, Worrier, iscrpljena linija snabdijevanja) dok grupa ne traži tehničke termine.

- Ne pokrećite psihodrama modul na prvom sastanku — niti na drugom — niti na trećem.
- Ne zahtijevajte od nikoga da učestvuje u bilo kojoj aktivnosti — svjedočiti je punu participaciju; poziv mora biti iskren.
- Ne popunjavajte svaku tišinu — tišina je nešto što radi; pustite da radi.

Sekcija 6

Plan uvodnje faze od 12 sedmica

Praktična sekvenca za pokretanje nove grupe

Ovaj plan pretpostavlja sedmične sastanke od 60–90 minuta. Prilagodite vremensko trajanje potrebama vaše grupe — neke grupe će proći kroz protokolarni kurikulum brže; neke će trebati više vremena na temeljnim sastancima. Plan je vodič, a ne scenarij.

sedmica	Tip sastanka	Protokol / Fokus	Uvedeni novi elementi
1	Standardni sastanak	Protokol 01 — Hitna trijaža (pod)	Format sastanka Ritual uvodjenja Kartice tipa Ritual zatvaranja Kartica učesnika
2	Standardni sastanak	Protokol 17 — Arhitektura spavanja	Aktivnost: Sinkronizacija disanja. Dodijeliti Protokol 18 jednom učesniku za sedmicu 3.
3	Standardni sastanak	Protokol 18 — Nutritivna konstrukcija	Izvještaj o prvom protokolu zadatku. Aktivnost: Otresanje.
4	Standardni sastanak	Protokol 20 — Kartografija žudnji	Aktivnost: 30 krugova (aktivacija mozga). Dodijeliti Protokol 16 za sedmicu 5.
5	Standardni sastanak	Protokol 16 — Algoritam izolacije	Prvi pokušaj Univerzalne vježbe (Tri kolone). Uvod u Indeks simptoma.
Šest	Standardni sastanak	Protokol 10 — Dopaminarna arhitektura	Aktivnost: Cirkuit slavljenja. Grupa je sada dovoljno stabilna da uđe dublje.
MJESEC 2 OTVOREN	Kreativna sesija	Muzička terapija + Ritual sjećanja + Sesija pisca (Opcija A — pisanje i izvođenje istog sastanka)	Prva kreativna sesija. Počnite sa Intervjuom za posao ili Posljednjim razgovorom. Još nema psihodrame.
7	Standardni sastanak	Protokol 03 — Sonična arhitektura	Aktivnost: Hum. Zvuk kao lijek — doživjeti i zatim objasniti.
osam	Standardni sastanak	Protokol 07 — Neuroplastičnost	Aktivnost: Igra suprotnosti. Mozak se preuređuje kroz izazov.

devet	Standardni sastanak	Protokol 22 — Dinamika porodičnog sistema	Aktivnost: Pokret u ogledalu. Ovaj protokol često iznosi najviše.
10	Standardni sastanak	Protokol 21 — Forenzika relapsa	Aktivnost: Story Spine. Analiza bez sramote.
jedanaest	Standardni sastanak	Protokol 25 — Duhovni agnostici	Aktivnost: Paralelno rad. Stvaranje smisla bez religije.
MJESEC 3	Psihodrama sesija (prva)	Modul 1 samo — Ritual Predmeta	Prva sesija psihodrame. Samo objektnog rituala. Uvijek završiti Healing Enactment. Ne pokušavati The Bust do najmanje 4. mjeseca.
dvanaest	Standardni sastanak — Pregled	Protokol 06 — Procjena fenotipa	Genetika iza posljednjih 11 sastanaka. Sada razumiju svoj tip kroz iskustvo, a ne samo kroz opis.

Nakon 12. sedmice

Na kraju 12-sedmičnog ciklusa, grupa bi trebala donijeti dvije odluke zajedno: kojem protokolu se vratiti (skoro uvijek jedan ili dva koja su generisala najviše energije), i da li je bilo koji učesnik spreman da ko-fasilitira.

Prošireni kurikulum traje sedmice 13–24 sa novim setom protokola (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). Modul psihodrame može dodati jedan novi modul mjesečno od ovoga trenutka — Modul 2 (Simulacija stigmata) u 4. mjesecu, Modul 3 (Dekonstrukcija klasičnih fraza) u 5. mjesecu, Modul 4 (Izbijanje) u 6. mjesecu ako je grupa spremna.

Kreativna sesija s svjedočanstvom o zamjeni u ulogama (u punoj dubini) je prikladna od trećeg mjeseca nadalje za grupe koje su uspostavile iskreno povjerenje.

Sekcija 7

Indeks pretrage

Kada tema sastanka ima vezu sa glavnom knjigom — gdje ga pronaći

Svaki sastanak protokola povezuje se sa određenim poglavljima u glavnoj knjizi. Ovaj indeks govori učesnicima gdje pronaći dublju nauku iza onoga što su doživjeli na sastanku.

Tema sastanka	Broj protokola	Glavna knjiga referenca
Zašto volja nije dovoljno	P01, P06	Dio jedan — Poglavlje 1: Zašto volja nije dovoljna
MTHFR — linija snabdijevanja	P06, P18	Dio jedan — Poglavlje 2: Sistem snabdijevanja
Ratnik naspram Brinećeg — COMT	P06, P10, P19	Dio jedan — Poglavlje 3: Sistem eliminacije
CYP450 — metabolizam lijekova	P13, P14	Dio dva — Poglavlje 4: Sistem obrade
Iskorijeni zabrinuti / Nedostajuće zabrinuti ratnik	P06, P10	Dio dva — Poglavlje 5: Kada se sistemi sudare
Forenzičke studije slučajeva	P21	Dio dva — Uvod u dio dva + svi dosjei slučajeva
Smanjenje rizika + kombinacione opasnosti	P01, P35S	Dio Tri — Poglavlje 7: Smanjenje štete
Oksitocin + HPA osa	P27, P34	Dio Tri — Poglavlje 8: Oksitocin Protokol
Usklađivanje epigenetske aktivnosti	P19, P29	Dio Tri — Poglavlje 9: Epigenetsko igrište
Tabele interakcija lijekova	P13, P14, P37	Dio četiri — Aneks A: Kliničke referentne tabele
AI integracija za oporavak	P43	Dio Četiri — Aneks B: Okvir integracije AI
Nivoi dokaza za bilo koji protokol	Bilo šta	Odjeljak 2 ovog Vodiča za facilitatora + Legenda nivoa dokaza glavne knjige
Za koga je ovaj sistem?	Bilo šta	Dio 1 ovog Vodiča za facilitatore + odjeljak "Za koga je ovo" iz glavne knjige

Sažetak cijelog sistema u jednoj rečenici

Glavna knjiga objašnjava ZAŠTO vaš mozak radi na taj način. Sistem sastanaka daje vam prostor da trenirate šta učiniti s tim. Protokoli su specifične intervencije, usklađene s vašom specifičnom biologijom. Aktivnosti, psihodrama, kreativna sesija i igre pretvaraju praksu u proživljeno iskustvo. Vodič za facilitatora je mapa. Rad je vaš.

Biologija se može bolje razumjeti nego što nam je rečeno.
Uzorak se može promijeniti.
Rad je stvaran i rad je vrijedan.

Vrati se.

Objavljeno pod Creative Commons CC0-1.0 — Javna domena
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel